

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei, dengan penyajian data yang bersifat deskriptif. Seperti yang dikemukakan oleh Masri Singarimbun (2003:21), penelitian survei dapat digunakan untuk maksud (1) penjajagan (*eksploratif*), (2) deskriptif, penjelasan (*explanatory* atau *confirmatory*), yaitu menjelaskan hubungan kausal dan pengujian hipotesis, (4) evaluasi, (5) prediksi atau meramalkan kejadian tertentu di masa yang akan datang, (6) penelitian operasional, dan (7) pengembangan indikator-indikator sosial.

B. Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah guru penjas sekolah dasar di Kecamatan Teluk Betung Utara berjumlah 34 orang, terdiri 16 pria dan 8 orang wanita., Dengan pertimbangan bahwa guru di kecamatan tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Teluk Betung Utara

b. Pelaksanaan Penelitian: lama waktu penelitian ini adalah satu bulan.

D. Teknik Pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes dan Pengukuran. Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara mengukur bagian-bagian komponen tersebut atau secara keseluruhan. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti melakukan tes kebugaran model bleep test